

りびえーる健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

からだの健康は口の中から!
歯と口のケアを大切に編

Vol.18

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。
健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部



取材班「大」

今回の先生

島根大学医学部歯科口腔外科学講座教授
歯学博士
国際口腔顎顔面外科専門医(FIBCSOMS)
日本口腔外科学会認定 指導医/専門医

管野 貴浩先生



1 放っておくと「こわ〜い」歯周病!

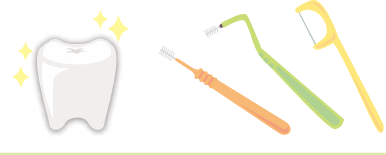
食べた残りがすが歯の表面に付着し続けると、細菌の集合体「プラーク」と呼ばれる白くネバネバしたものになり、目に見える歯の表面だけでなく、歯と歯茎の境目にもたまりやすくなります。プラークには歯周病菌や虫歯菌など500〜700種類の細菌がいて、これらは死滅しても毒素を発生し続けます。プラークが停滞すると歯肉が腫れるなどの炎症が起き、さらに進行すると、歯を支える組織を破壊していきます。これが「歯周病」で、歯を失う大きな原因の一つでもあります。

歯にトラブルが起きてから歯医者さんに行っているんですか? 症状が起きる前から、定期的に通うことがとても大切です。



プラークは早ければ、歯ブラシのほか、デンタルフロスや歯間ブラシなどの器具を使って除去できます。ただ、セルフケアで取り切るのは難しいので、3カ月〜半年に1回、歯医者でプロフェッショナルケアを受けましょう。

行こう行こうと思いつつ、何もいかないから...と思っていました。すぐにかかりつけ医を見つけます。



2 歯周病と全身の病気の「密接な」関係

口の中の病気で身近な歯周病。その影響は、口の中だけにとどまらず、全身に及ぶとして近年注視されています。特に糖尿病とは、悪い影響を与え合う密接な関係があります。歯周病が進行して、歯肉の中で生まれた炎症性物質は、血糖値を下げる大切な役割をするインスリンの働きを阻害。インスリンの働きが鈍い高血糖状態の糖尿病の人は、歯周病により症状が悪化し、さらに、抵抗力の低下により歯周病の悪化にもつながる「負のサイクル」を引き起こすことが明らかになっています。

▶ 糖尿病のほかにも、さまざまな全身疾患に関与します。

アルツハイマー型認知症

発症因子の異常なたんぱく質「アミロイドβ」の受容体が、歯周病菌によって脳内で増え、アミロイドβが過剰に蓄積。認知症の発症と症状悪化のリスクを高める。

関節リウマチ

歯周病菌の一つである「Pg菌」が、関節リウマチの発症に関わるたんぱく質を活性化させる。

動脈硬化

炎症部分から血中に流れた細菌が、血管の内側に蓄積してこぶ状に固まると、血流が悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞など危険な病気を招く。

早産・低体重児

妊婦が歯周病にかかることで、リスクが高くなる。

など

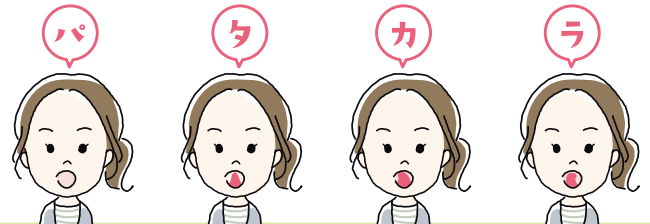
歯周病菌は炎症を起こした歯茎の血管から入り込み、全身を巡ります。歯茎を健康的に保っておかないと、いつでも歯周病菌が、歯周ポケットの血管をつたって体内に侵入していきやすい状態になってしまいます。

こ、こわい…。まさに『からだの健康は口の健康から』ですね!



3 よくかんで「オーラルフレイル」を予防

食事をかんで飲み込む、人と話す、笑う。普段当たり前に行う動作も「口の健康」があってこそ。むせる、誤嚥(ごえん)、硬いものがかめないなど、口腔機能が衰えていく「オーラルフレイル」になると、心身の健康にも影響があります。オーラルフレイルは、健康的な口の中を保ち、日頃から食事の時によくかむ、といった意識と行動で、予防はもちろん改善もできます。「パ・タ・カ・ラ」と1音ずつ発音する口腔体操もオススメです。



今回のまとめメモ

口の中と全身の関わりがよく分かりました。大好きなお肉を食べて、カラオケにも通い続けられるよう、今から気をつけます!

口腔機能は、人が人らしい生活を送るために大切な役割を担っています。口を健康に保ち、健康に使い、人生をよりハッピーに過ごしましょう!



令和5年から 第3次島根県歯と口腔の健康づくり計画スタート!

第2次計画の評価から見た「これまでの取組の成果」

- 8020*・6024*達成者割合、一人平均残存歯数の増加
- 定期的に歯科医院へ行く人、歯間清掃補助用具を活用する人の増加
- 子どもや青年期における一人平均むし歯本数の減少
- サロンや地域ケア会議など、歯科専門職が地域に関わる機会が増えている...など

一方で...

第2次計画の評価から見た「今後に向けた課題」

- 4028*・8020達成者割合が目標に達していない
- 40〜60歳代における進行した歯周病を有する者の割合増加
- ライフステージに応じた正しい知識や口腔ケア技術の習得に向けた更なる取組が必要...など

特に、青壮年期からの「健康な口腔状態維持」について課題が明らかに!

※8020...80歳で20本以上の歯を有する者、6024...60歳で24本以上の歯を有する者、4028...40歳で28本の歯を有する者(喪失歯がない者)

目指せ「健口」! まずは歯周病のセルフチェック!

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう!



出典: 歯周病のセルフチェックリスト(厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト)

島根県と島根県歯科医師会では、歯周病唾液検査を実施中! そのほかにも島根県の歯と口腔の健康づくりに関する様々な取り組みを紹介しています。



詳細はこちらから

島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島観連許諾第7447号



健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
まめに暮らせる 短い動画集作りました!
ぜひ視聴を!



詳しくはこちらから